

เที่ยวบ้านเพื่อน เยือนวิถีชุมชน

ชุมชนวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง
เทศบาลตำบลบ้านแซว จังหวัดเชียงราย

Visit Community and Friends

Sufficiency Economy Lifestyle Community
Ban Saeo Municipality, Chiang Rai





เรียนรู้ความสุขแบบพอกิน พอใช้

กับวิถีชีวิตแสนสนุกเรียบง่ายริมน้ำโขง

ชุมชนวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

เทศบาลตำบลบ้านแซว จังหวัดเชียงราย

Learning to Live happily and sufficiently in a simple but enjoyable setting on the Mekong

Sufficiency Economy Lifestyle Community
Ban Saeo Municipality, Chiang Rai

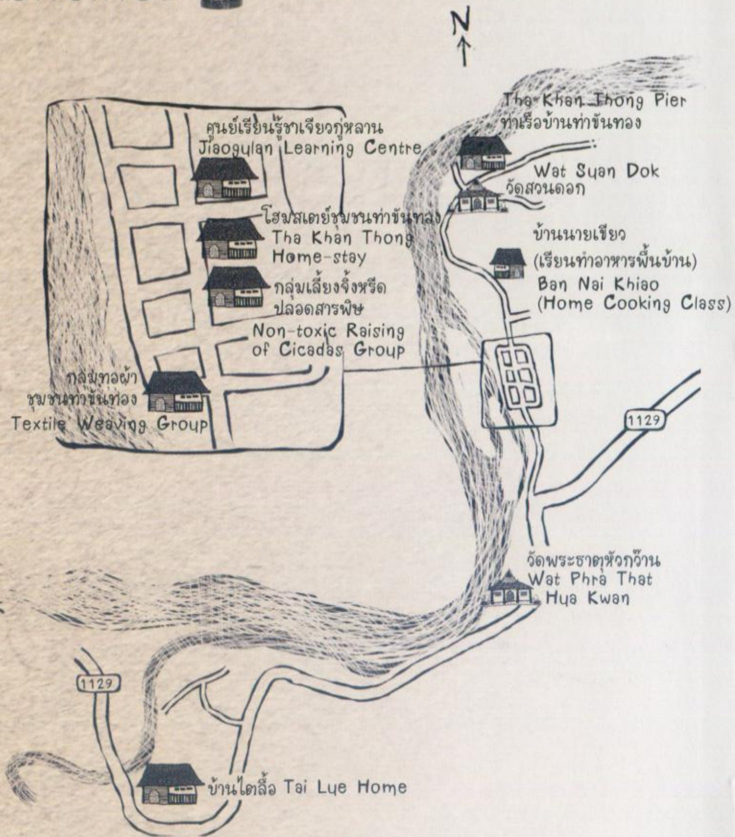
ชุมชนและวิถีแห่งความพอเพียง



หากใครคิดว่าความสุขนั้นหาได้ไม่ง่าย
ที่นี่ ...ตำบลบ้านแซว
ความสุขช่างแสนเรียบง่ายและหาได้รอบตัว

ในตำบลบ้านแซว มีหมู่บ้านที่คอยต้อนรับและพร้อมแบ่งปันชีวิตงดงามแก่ผู้มาเยือน

ถึงแม้แต่ละบ้านจะต่างที่มา แต่ความเข้มแข็งอันมีจุดยืนเดียวกันในเรื่องของความพอเพียง และการบริหารจัดการที่ดี ที่ทุกคนในชุมชนมีส่วนร่วม ทำให้ชุมชนได้รับรางวัลดีเด่น ประเภทองค์กรสนับสนุนและส่งเสริมการท่องเที่ยว ในการประกวดรางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยปี ๒๕๕๖ และเป็นกลุ่มที่ได้รับการคัดเลือกเป็นหนึ่งใน Creative Tourism จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ประจำปี ๒๕๕๖





Community and sufficiency economy lifestyle

The community at Tambon Ban Saeo welcomes visitors and is happy to share good experiences with them. People here are known for their strong and united belief in a lifestyle based on sufficiency. The community is well-managed and members participate fully. In 2013, it won an Award of Outstanding Performance at the Thailand Tourism Awards and has also been voted among the Creative Tourism communities by the Tourism Authority of Thailand (TAT).

มาทำความรู้จักหมู่บ้านต่างๆ ใน ตำบลบ้านแซว

Getting to know various villages in **Tambon Ban Saeo**

บ้านใหม่วังซาง คือหมู่บ้านไตลื้อ (Tai Lue) เพื่อนชาวจีนผู้เดินทางมาจากสิบสองปันนา ได้อพยพย้ายถิ่นมาตั้งหลักปักฐานบริเวณริมแม่น้ำโขง ตำบลบ้านแซว จังหวัดเชียงราย วิถีชีวิตคนไตลื้อเป็นคนขยันอดทน รักสงบ รักสะอาด พวกเขาเรียนรู้ธรรมชาติรอบข้างและปรับตัวอย่างกลมกลืนด้วยการปลูกผัก ทำไร่ ทำนา และมีความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด

บ้านท่าขันทอง ชุมชนชาวอีสานผู้ยิ้มแย้มขยันอดทน อพยพย้ายถิ่นจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือตั้งแต่ปี ๒๕๐๖ แต่พวกเขาไม่ได้มามือเปล่า ยังนำเอาวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมมาเติมสีสันให้กับดินแดนใหม่ของตน จนกลายเป็นลักษณะเฉพาะที่เรียกว่า "อีสานล้านนา"

บ้านสวนดอก ที่ตั้งของจุดผ่อนปรนที่ทำให้ชาวไทยลาวได้ข้ามแดนไปมาหาสู่กันเพียงข้ามแม่น้ำโขง ที่บ้านสวนดอกแห่งนี้ตั้งชื่อตามวัดเดิมคือวัด "บุปผาราม" (แปลว่าวัดสวนดอก) ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น "สวนดอก" ที่นี่...สามารถล่องเรือชมวิถีชีวิตผู้คนสองฝั่งแม่น้ำโขง สนุกสานกับวิถีชีวิตชาวประมงเรียนรู้การไหลมอง (ลากอวน) การเก็บไก (สาหร่าย)

Ban Mai Wang Sang This is a village inhabited by the Dai or Tai Lue people, our Chinese friends who migrated from Xishuangbanna Prefecture in China and settled on the bank of the Mekong River in Tambon Ban Saeo, Chiang Rai province. The villagers are industrious, peace-loving, and hygienic people who live harmoniously with their natural surroundings, growing vegetables and rice.

Ban Tha Khan Thong Here is a village of joyful, smiling, and hard-working North-easterners who migrated from their homeland in 1963. They brought with them a unique lifestyle that adds much colour to their adopted new environment.

Ban Suan Dok This is the site at which Thai and Lao people can cross the Mekong, the international border, to visit friends and family. Here you can take a river cruise to observe the simple lives of the residents on both banks of the river at the same time as taking in the majesty of the Mekong, a river that has nurtured millions of lives for centuries.



รักสงบ รักษาขนบ อ่อนน้อมถ่อมตน มีน้ำใจ คือชาวไตลื้อ

ภาษิตของชาวไตลื้อโบราณ "ตางบ่าเตว สามวันก็หมอง ปี้น้องบ่าไปหากั๋นก็เส้า" มีความหมายว่า "หนทาง ถ้าไม่เดิน หญ้าก็ขึ้นรก ญาติพี่น้อง ถ้าไม่ได้ไปมาหาสู่กัน ก็ดูเหมือนจะเป็นอื่นไป"

ภาษิตนี้แสดงถึงความรักความผูกพันเหนียวแน่นของครอบครัวไตลื้อ แต่เดิมคนไตลื้อมีราชสำนักที่ยิ่งใหญ่รุ่งเรืองของตนเอง แต่ด้วยนิสัยชาวไตลื้อเป็นชนชาติรักสงบไม่ใช่ชนชาตินักรบ จึงทำให้ตกอยู่ในอำนาจของคนอื่นเสมอมา แม้ชาวไตลื้อจะเดินทางอพยพย้ายไปอยู่ที่แห่งใด ก็ยังคงอ่อนโยน เข้าได้กับผู้มาอยู่ก่อน แต่ก็ยังรักษาไว้ซึ่งลักษณะสำคัญของชนชาติและภาษา

ชาวไตลื้อมีวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกับชาวไทย คือสร้างบ้านเป็นเรือนไม้ใต้ถุนสูง มีครัวไฟบนบ้าน ใต้ถุนบ้านเลี้ยงสัตว์ ส่วนที่แปลกแตกต่างคือเป็นบ้านยองหิน (เสาบ้านวางบนก้อนหิน) แต่วิถีชีวิตปัจจุบันได้เปลี่ยนไป การสร้างบ้านเรือนก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่ยังมีสถาปัตยกรรมไตลื้อผสมล้านนาหลงเหลืออยู่บ้างในบางชุมชน นอกจากนี้ชาวไตลื้อยังเป็นพุทธศาสนิกชนที่เคร่งครัด นิยมสร้างวัดในชุมชน ทั้งยังตกแต่งด้วยศิลปกรรมและสถาปัตยกรรมที่เป็นเอกลักษณ์งดงาม

- ชาวไตลื้อในจังหวัดเชียงราย รวมถึงตำบลบ้านแซว เดินทางไกลมาตามเส้นทางแม่น้ำโขงจากสิบสองปันนา ซึ่งอยู่ตอนใต้มณฑลยูนนาน ประเทศจีน และตั้งบ้านเรือนอยู่เรียงรายใกล้ชิดกันเป็นกลุ่มใหญ่ริมฝั่งแม่น้ำ ก่อนจะเข้ามาเป็นเพื่อนร่วมชาติ
- ชาวไตลื้อ แต่เดิมเรียกตนเองว่า "ไต" เพราะไม่มี "ท" ในภาษาของตน แต่ไตลื้อที่เข้ามาอยู่ในประเทศไทย เรียกตนเองว่า "ไทลื้อ" เพราะต้องการการยอมรับว่าตนเอง ก็คือคนไทยคนหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันได้กลับไปใช้ "ไต" เป็น "ไตลื้อ" เพื่อเป็นการแสดงเอกลักษณ์รากเหง้าของตน
- ชาวไตลื้อมีภาษาพูดและตัวอักขระหรือตัวเขียนเป็นของตนเอง จัดอยู่ในกลุ่มภาษาตระกูลไท (ไต) ภาษาลื้อมีหลายคำที่ออกเสียงตรงกับภาษาทางภาคใต้ของไทย ถ้าให้คนไตลื้อคุยกับคนภาคใต้ก็พอที่จะเข้าใจกันได้ เพียงแต่คนภาคใต้นั้นพูดเร็วกว่า



Tai Lue, peace-loving, preservers of tradition, modest, and humane

The Tai Lue of Chiang Rai made long journeys along the Mekong River from Xishuangbanna, in southern Yunnan in China, and settled in large clusters on the bank of the Mekong River. They are peace-loving and gentle people, and get along well with other groups. They have assimilated easily into their new environment, but still retain many national and linguistic characteristics. The Tai Lue lifestyle is similar to that of the Thais, building wooden houses raised on posts, with kitchens added on, and animals raised under the elevated houses. Lifestyles are changing and so is the style of some of the houses, but Tai Lue-Lanna architecture can still be seen. Tai Lue people are devout Buddhists and decorated temples dominate most communities.



รู้จักไตลื้อจากการ กิน อยู่ และร้องรำ

Getting to know the Tai Lue from their diet, living, and entertainment



ถั่วเน่า ชาวทะเลมีกะปิ แต่ชาวไตลื้อมีถั่วเน่า ถั่วเน่าของชาวไตลื้อมาจากการนำถั่วเหลืองมาต้มและหมักไว้ ๒ คืน แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด จากนั้น โขลกหอมขาวหรือกระเทียม ขิง พริก อีกครกหนึ่งให้ละเอียดเช่นกัน ก่อนจะนำมาโขลกรวมกันแล้วปรุงรสด้วยเกลือ จากนั้นทำเป็นแป้งแผ่นบางๆ และนำไปตากแห้ง เป็นการถนอมอาหารไว้กินได้นานๆ เรียกว่า “ถั่วเน่าแผ่น” ใช้แทนกะปิ เพราะเมืองสิบสองปันนาห่างไกลจากทะเลมาก หากะปิไม่ได้

Thua Nao (rotting bean) This is a staple part of the Tai Lue diet. It is usually in the form of a spicy dip and is consumed with freshly steamed sticky rice and vegetables.



ข้าวแรมฟืน อาหารหลักอีกหนึ่งอย่างของชาวไตลื้อ คือการนำข้าวไปโม่ด้วยโม่หินแล้วเอามาใส่หม้อต้มให้เดือด เติมปูนขาว คนให้เข้ากันก่อนนำไปเทใส่ถาดทิ้งไว้ให้เย็นจนข้าวแข็งตัว จากนั้นจึงตัดเป็นชิ้นๆ ราดด้วยน้ำหมักมะเขือเทศ ปรุงรสด้วยพริก และเกลือ

Khao Raem Fuen (rice curd meal) This main Tai Lue dish is made of fine ground rice which is then cooked in boiling water with white lime added to coagulate as a curd in a pan. It is then cut into pieces before soaking in marinated tomato syrup and seasoned with salt and chili.



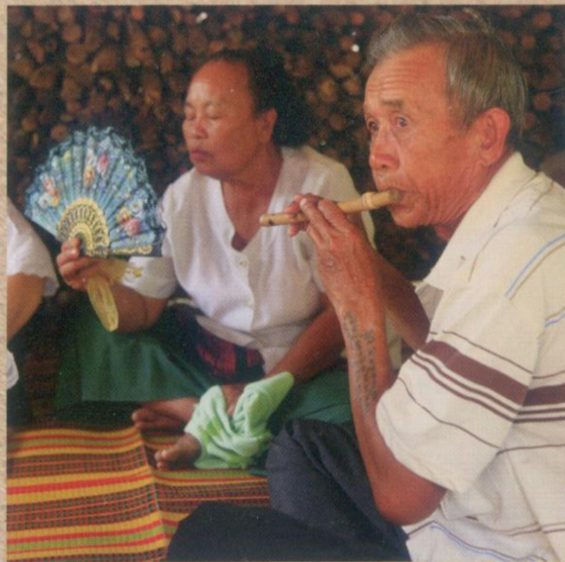
ข้าวต้มเขาควาย มีวิธีทำคือ นำข้าวและถั่วใส่ในใบก๋ง (ดอกใช้ทำไม้กวาด) ที่ถูกพันเป็นลักษณะกรวยสองฝั่ง ดูเหมือนเขาควาย จากนั้นนำไปนึ่งหนึ่งคืน แล้วจึงเอาน้ำออกเทน้ำใหม่ลงไปแล้วจึงต้มต่ออีก ๒ ชั่วโมง ค่อยนำมาแกะใบก๋งออกแล้วจิ้มน้ำตาลเพื่อรับประทาน

Khao Tom Khao Khwai (buffalo horn wrapped rice) This dish is made of rice mixed with beans and wrapped in the leaf of Kong (local palm) in a buffalo horn shape. It is steamed overnight and boiled for two more hours. When consumed, it is dipped in sugar to taste.

ขับลื้อ คำร้องร้อยกรองโบราณแบบไตลื้อสิบสองปันนา เราอาจไม่เข้าใจความหมายเมื่อได้ฟัง แต่มีท่วงทำนองที่ทำให้ผู้ฟังสามารถสัมผัสได้ถึงวิถีชีวิตผ่านจังหวะและเสียงท่วงทำนองของเพลง ประกอบกับการเป่าปี่ที่เรียกว่า ปี่ขับลื้อ

Recitation of a traditional song

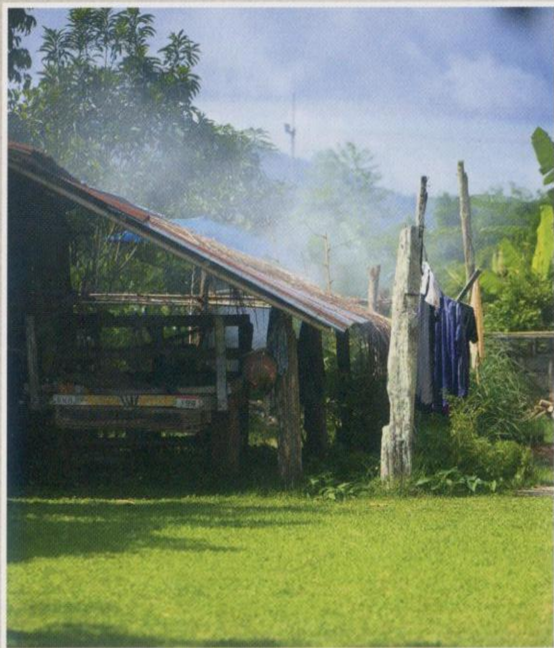
Although the words may be difficult to understand, the gentle rhythm and tempo enable the audience to understand the feeling communicated by the song. The accompaniment is usually provided by an oboe - this is known as a *Lue recitation oboe.*

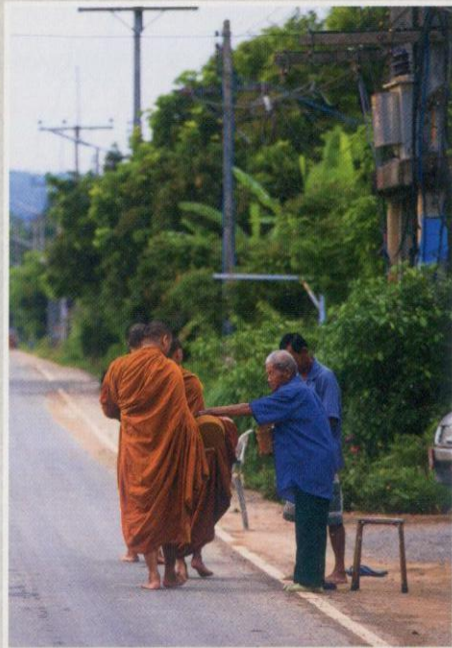




หลังคากก ใบจากต้นกก พืชธรรมชาติที่ชาวไตลื้อนิยมนำมาสานเป็นหลังคาบ้าน และนำมาทำเป็นส่วนประกอบต่างๆ ในวิถีชีวิตประจำวัน

Sedge Roof Leaves from the locally-grown sedge plant are used by the Tai Lue as material woven for roofing and various other accessories in daily life.





ชาวอีสานผู้นำสีสันในวิถีชีวิตเดิม
มาเติมในดินแดนใหม่ของตน
The North-easterners brought much colour to their new homes

บ้านท่าขันทอง

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๖ ชาวอีสานได้อพยพจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มาอยู่รวมกันเพื่อสร้างชีวิตใหม่ ที่บ้านท่าขันทอง ตำบลบ้านแซวแห่งนี้ พวกเขาไม่ได้มาตัวเปล่า แต่มาพร้อมกับวัฒนธรรม ประเพณีที่เต็มไปด้วยสีสัน รวมไปถึงวิสัยทัศน์ที่เห็นคุณค่าของทรัพยากรทุกชนิดเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญสำหรับชาวบ้านท่าขันทอง คือความเชื่อและความเคารพศรัทธาในพญานาคแห่งลุ่มแม่น้ำโขง จึงทำให้ถึงแม้จะอยู่ติดแม่น้ำ แต่เลือกที่จะทำนา ทำไร่ แทนการทำประมง เพราะความเชื่อที่ว่าการทำประมงจะไปรบกวนพญานาค นอกจากนี้แล้ว เอกลักษณ์ที่โดดเด่นน่าชื่นชมของชาวบ้านท่าขันทองคือ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้คนถ้อยทีถ้อยอาศัย มีความสัมพันธ์อันดีงามที่คนในชุมชนช่วยกันรักษาเอาไว้อย่างยั่งยืน



Ban Tha Khan Thong

Since 1963, people from the North-east *(Isan)* have migrated in groups to establish new lives at Ban Tha Khan Thong, Tambon Ban Saeo, Chiang Rai province. They brought a colourful culture and tradition, including beliefs in the King of the Naga of the Mekong. Residents of Ban Tha Khan Thong have a deep trust and confidence in one another, and maintain good personal relationships as an integral part of their community.





วิถีชีวิตอันพอเพียง แต่สนุกสนาน

A sufficient but enjoyable lifestyle

ผู้มาเยือนสามารถเข้าพักโฮมสเตย์เพื่อสัมผัสวิถีชีวิตอันเรียบง่าย พอเพียง ทว่าอบอวลไปด้วยกลิ่นอายความสุขของชนบท ชาวบ้านท่าขันทองมีกิจกรรมต่างๆ มากมายไว้เตรียมรอต้อนรับ เช่น นั่งรถอีต๊อก (รถเจ้าทุ่ง) ไปชมการเลี้ยงจิ้งหรีดปลอดสารพิษ ชมการทอผ้าที่พิเศษกว่าที่ไหนๆ เพราะเป็นการทอแบบลดปริมาณขยะ ด้วยเส้นด้ายที่ใช้ทอนั้นมาจากการรีไซเคิลของปกคอเสื้อจากโรงงานเหลือทิ้ง และด้วยฝีมือการทอที่ประณีตและลวดลายสวยงามที่เกิดจากภูมิปัญญา ทำให้เพิ่มมูลค่าเป็นผ้าผืนสวยนิ่มมือ จากนั้นนั่งรถไปทักทายคุณลุง คุณป้าบ้านใกล้เรือนเคียง บ้านไหนปลูกผัก ก็จะเก็บผักมาให้กิน บ้านไหนปลูกพริก ก็จะเด็ดพริกให้เป็นของฝาก ปิดท้ายด้วยการเข้าพักที่โฮมสเตย์ เตรียมตัวสำหรับมื้อเย็นกับอาหารท้องถิ่นอีสานแท้ๆ รสชาติอร่อยลิ้น ปั้นข้าวเหนียวจิ้มน้ำพริก แจ่วบอง เคียงกับผักต้ม ปลาทอด ปลากระบอกไม้ไผ่ และข้าวจี่ เมื่ออิ่มท้อง พ่อใหญ่ แม่ใหญ่ของบ้านท่าขันทองจะมาผูกข้อมือ รับขวัญให้แก่ผู้มาเยือน ก่อนจะขับกล่อมด้วยเสียงอันมีมนต์เสน่ห์ของหมอลำและหมอแคน เพื่อส่งเข้านอน



Visitors can use home-stay services to experience the simple and sufficient lifestyle full of activities. Residents of Ban Tha Khan Thong welcome them to take a ride on an E-Tok (a locally-assembled car driven by a water pump motor), and observe the non-toxic raising of cicadas, textile weaving, and community life within the village. The day is concluded with a genuine North-eastern dinner, and visitors may be lulled by the charming voice of the master singer, Mo Lam, and sounds of the master musician on a reed instrument, Mo Khaen.



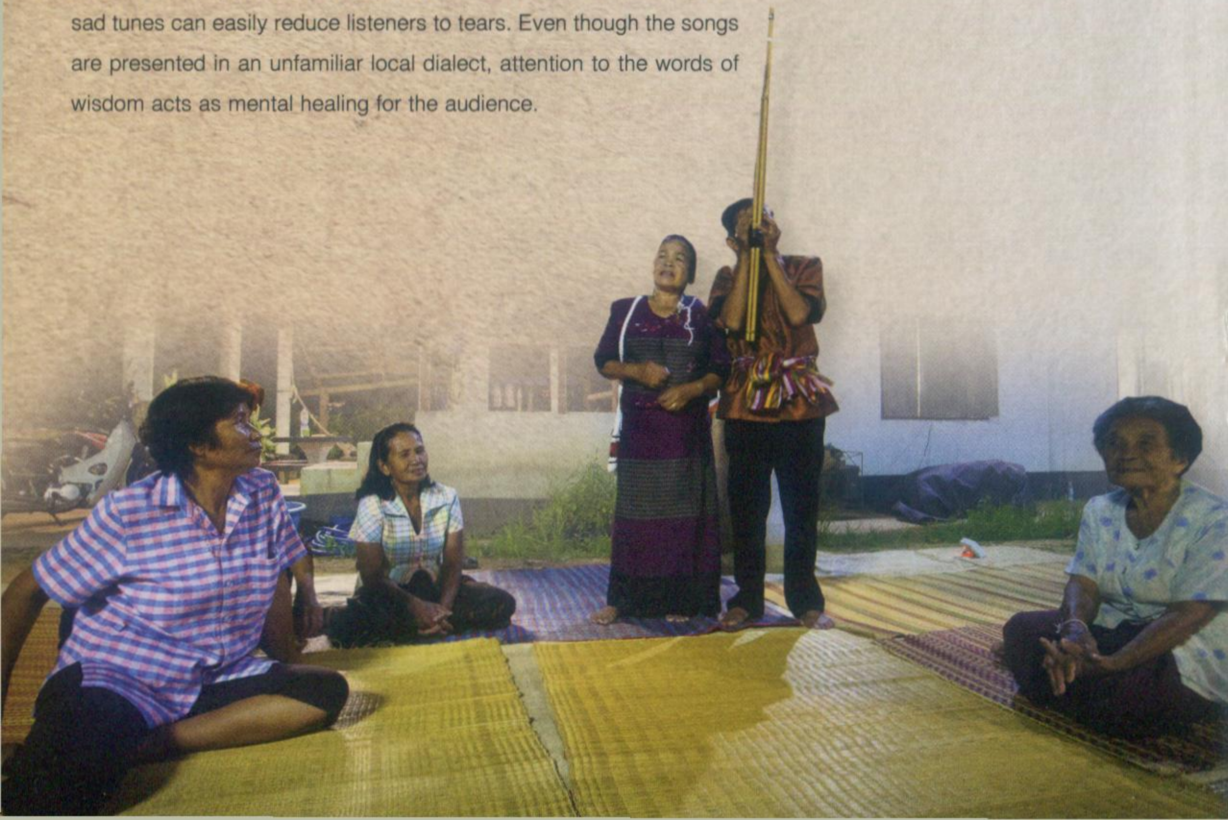


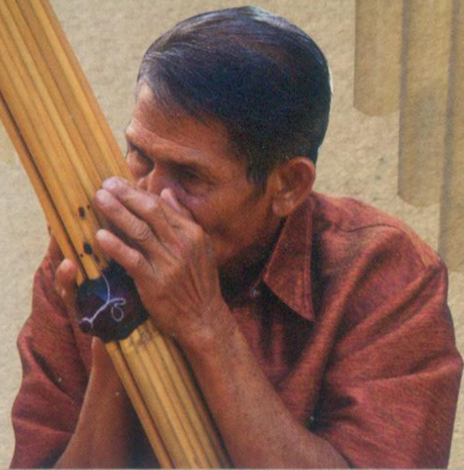


หมอรักษาใจ... หมอลำ หมอแคน
Mental healers... Mo Lam - Mo Khaen

ด้วยนิสัยแท้ๆ ของชาวอีสานเป็นคนสนุกสนานร่าเริง ดังจะเห็นได้จากวิถีชีวิตและเพลงพื้นบ้านที่พวกเขานำติดตัวมาด้วย นั่นคือ *หมอลำ หมอแคน* การร้องรำยอดนิยมของชาวอีสาน ในเพลงสนุกก็จะมีท่วงทำนองครึกครื้น ชวนให้ผู้ฟังอยากโยกย้ายตามไปด้วย ส่วนเพลงเศร้า ก็จะมีท่อนเอื้อน อ้อยสร้อย ทำให้ผู้ฟังน้ำตารินเอาเสียโดยง่าย แม้จะจับใจความได้ยากด้วยภาษาที่ไม่คุ้นเคย แต่หากตั้งใจฟัง จะรู้ว่าเนื้อหามักจะสอดแทรกกุศโลบายสอนใจผู้ฟังเสมอ

North-easterners are joyous and fun-loving by nature, as shown in their distinctive brand of music and song that they brought with them. Mo Lam - Mo Khaen is the popular music of *Isan.* At times, it invites the audience to get up and move to the joyous rhythm, but on other occasions the sad tunes can easily reduce listeners to tears. Even though the songs are presented in an unfamiliar local dialect, attention to the words of wisdom acts as mental healing for the audience.





ตัวอย่างเพลงสอนกุลสตรี

"เฮือนสามน้ำสี่"

"คำโบราณเคยเว้าว่าเรือนสามน้ำสี่
เรื่องเรือนสามจำบ่ได้เลิกล้ม
ข้อที่สองเรือนครัวบ่อน
ให้จักห่มจักล้างสองเรือนให้สะอาด
หวีเรื่อยจั๋งคอยงาม
ความนิยมของคนนี่แม่นงามกะตามแล้ว
น้ำสี่ฟัง หนึ่งน้ำจิตน้ำใจตนอย่าได้โมโหฮ้าย
สองน้ำอาบให้มันเริง
สามน้ำดื่มอีกนั่นเด้ อุ่งแอ่งให้สดใส
อีกน้ำที่สี่ น้ำเจ้าปรุงแต่งไว้
เพิ่นมารักษาตน รักษาคนยามนอน..
พ่อแม่ว่าต่อเนื่องหญิงได้ ซางให้สดสวย
กุลสตรีที่ถูกต้องอย่ามองข้ามแต่ประถม
ข้อที่หนึ่งเรือนนอน
ที่ทำหุงต้ม
เรือนที่สามคือเรือนผมอย่าให้ยุ่ง
ถึงเวลาอาบน้ำให้ล้างช่วยสระผม
แนวสามเรือนมันเส้าไผสิเอาเจ้าเป็นคู่
ขอบรรยายให้ฟังสิ้นควรบ่ควรให้คิดเบิ่ง
ตักใส่อุ่งแอ่งไว้ หมองมั่วให้ถ่ายเท
ยามแขกไปไทยมา แวะยามหลายท่าน
ยามเข้าดอกบ่อนนอน ตอนกลางคืนเทพเจ้า
หญิงใดอาจเฮ็ดได้ ไปหน้าสิฮุ่งเฮือง
ถึงสิรวยสินทรัพย์บ่แมนกุลสตรีได้..."

มีความหมายคือ เรือนสามน้ำสี่ คือ คุณสมบัติของกุลสตรีไทยที่ควรปฏิบัติ เรือนสามประกอบด้วย เรือนนอน เรือนครัว เรือนกาย เรือนผม ส่วนน้ำสามประกอบด้วย น้ำใจ น้ำอาบ และน้ำปรุงไว้หัวนอนบูชาเทพยดา





ยับยั้งและบำบัดโรคภัย ด้วย ยอดสมุนไพรนาม "เจียวกู่หลาน"

Inhibiting and curing diseases with a special herb named Jiaogulan

มีเรื่องเล่ากันมาว่า เดิมทีชาวบ้านไม่รู้ประโยชน์ของไม้เลื้อยที่ขึ้นรกอยู่ริมแม่น้ำโขง จนกระทั่งชาวไตลื้อย้ายมาตั้งถิ่นฐานที่บ้านแซว และได้พบเห็นไม้เลื้อยชนิดนี้ จึงบอกกับชาวบ้านว่า นี่คือสมุนไพรชั้นยอดที่ใช้ในการรักษาโรค โดยนำมาทำเป็นชาชงดื่ม นับแต่นั้นมาไม้เลื้อยรกครึ้มจึงไม่ใช่ไม้เลื้อยที่ไร้ประโยชน์อีกต่อไป ไม้เลื้อยที่กล่าวถึงนั้นคือ "เจียวกู่หลาน" มีชื่อที่คนไทยเรียกคือ "ปัญจขันธ์" ปัจจุบันในประเทศไทย สถาบันวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และองค์การเภสัชกรรม ได้มีโครงการวิจัยที่จะพัฒนาเจียวกู่หลานให้เป็นสมุนไพรต้านโรค ซึ่งพบว่าในใบชามีสารสำคัญชื่อ Gypenosides ถึง ๘๒ ชนิด มากกว่าที่มีในโสม ๓ ถึง ๔ เท่า และมีสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้นอนหลับ ลดระดับไขมันในเลือด เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งบางชนิด ต้านการอักเสบ และลดระดับความดันโลหิตสูง รวมทั้งลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยส่วนประกอบที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ ซาโปนิน ที่มีอยู่ในเจียวกู่หลาน มีคุณสมบัติในการลดอาการป่วยจากโรคตับอักเสบและโรคเบาหวาน โดยเข้าไปช่วยกระตุ้นสร้างอินซูลินจากตับอ่อน จึงช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด โรคมะเร็งในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยลดอาการไตวาย และอาการปวดหัวข้างเดียวหรือไมเกรนได้

Early reports stated that residents of Ban Tha Khan Thong were unaware of the medicinal value of an herbaceous vine that grew in abundance on the bank of the Mekong River, until the Tai Lue migrated into Ban Saeo and discovered the plant. They told local residents that this was a special herb called *Jiaogulan* that could be made into a tea and was able to cure diseases. Studies found that the tea leaf contains an important essence named *Gypenosides* that works as an antioxidant, induces sleep, reduces accumulated fat, strengthens the immune system, inhibits the growth of certain cancerous cells, acts as an anti-infection agent, and lowers high blood pressure and blood sugar levels.

ขั้นตอนการทำชาเจียวกู่หลาน

Steps in the production of Jiaogulan tea


1


2


3

๑. เก็บใบชา (ใบชาสด ๑๐ กิโลกรัม เท่ากับ ใบชาแห้ง ๑ กิโลกรัม)

๒. ล้างให้สะอาด และนำมาหั่นความยาว ๑ นิ้ว

๓. นำไปตากให้แห้ง

๔. นำมาอบ

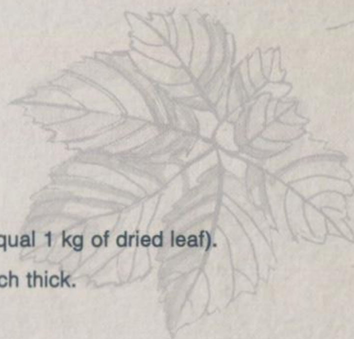
๕. นำมาคั่วด้วยไฟอ่อนจนหอม ก่อนบรรจุ











1. Pick the leaves (10 kg of fresh leaf equal 1 kg of dried leaf).
2. Clean the leaves and chop them 1 inch thick.
3. Dry them in the sun.
4. Bake the dried leaves.
5. Roast them over low heat to bring out the fragrance before packaging.





4



5

ล่องน้ำโขงไปเก็บไก

ก่อนไปเยือนเกาะส่วนตัวกลางแม่น้ำ

เรือมารอที่ท่าน้ำแล้ว เราจะไปสัมผัสความยิ่งใหญ่ของแม่น้ำโขง ที่ไม่ใช่เพียงแค่ชมวิวงามๆ แต่เราจะไปตามหา... "ไก" ด้วยกัน

เรือพามาเก็บไกที่เกาะเล็กๆ กลางลำน้ำโขง เมื่อเก็บมาแล้ว นำมาทุบด้วยท่อนไม้ จนเนื้อไกยุ่ยได้ที่ แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตำพริกแห้ง หอมแดง เกลือ รวมกัน นำมาทาบนไก หลังจากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมันรอให้ร้อน ทอดไกจนกรอบส่งกลิ่นหอม โรยหน้าด้วยงา กลายเป็น ไกน้ำข่า นอกจากนี้ไกยังสามารถทำเป็นแผ่นแห้ง ทำน้ำพริกไก ขนมไก น้ำไก และข้าวเกรียบไกอีกสารพัด

อากาศท่ามกลางแม่น้ำโขงบริสุทธิ์ สูดได้เต็มปอด รอยยิ้มของผู้คนพาให้อิ่มใจ ก่อนมื้ออาหารบนเกาะส่วนตัว แม่ครัวเอ่ยเสียงดังฟังชัดว่า

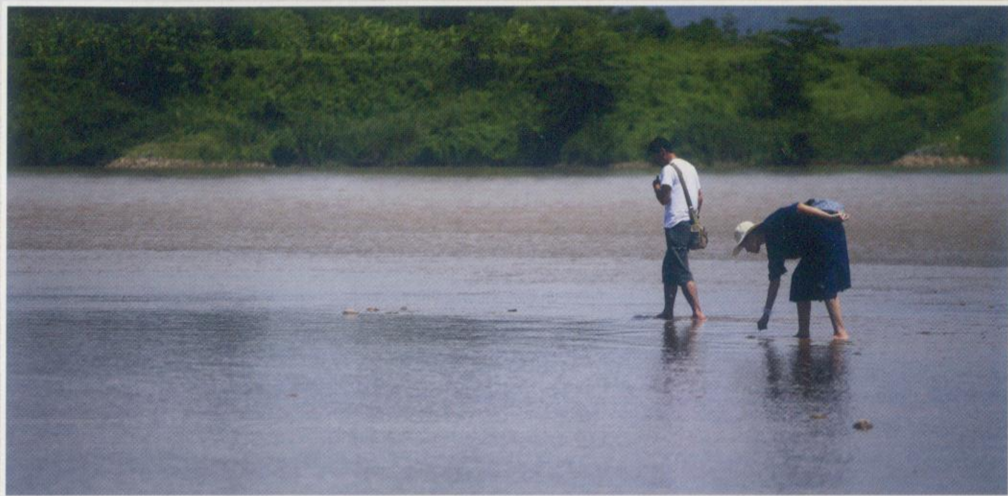
"เจ้าที่มากินข้าวน่ำกัน ขอหื้อคนมาเที่ยวได้ปลอดภัย ขออย่าเจ็บอย่าไข้เน้อ"

ทำความรู้จักกับ "ไก"

ไก หรือสาหร่ายแม่น้ำโขง มีถิ่นกำเนิดอยู่ตามหาดหินและหินผาใต้น้ำในระดับที่แสงแดดสามารถส่องให้ความสว่าง ไกมีให้เก็บเพียงปีละครั้งในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ เมื่อแม่น้ำโขงเริ่มลดระดับ น้ำจะไหลและใสสะอาด สาหร่ายสีเขียวจะเกาะตามก้อนหินใหญ่น้อย

ไก มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก มีโปรตีนสูงพอๆ กับปลาน้ำจืด ทั้งยังมีกากหรือเส้นใยพอๆ กับผักสีเขียวทั่วๆ ไป ในด้านสรรพคุณทางยา สาหร่ายไกมีฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มยับยั้งการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ ขยายหลอดลม ต้านการอักเสบ ระงับปวด และลดความดันโลหิตได้ด้วย





Cruise down **the Mekong** to collect Kai (freshwater weed) and visit a private island in **the middle of the river**



Another activity at Ban Tha Khan Thong that should not be missed is a cruise down the river to collect Kai at a small island in the middle of the Mekong River. Kai is a freshwater weed and grows underwater at a level reachable by sunlight along rocky beaches. The weed is available only once a year around February. When the level of the Mekong starts to recede, the green weed can be found sticking to the rocks. It has a high nutritional value, with its protein content equalling that of freshwater fish, so it can easily act as a substitute for fish. Also, it yields high food fibre similar to green leaves in general, plus vitamins and minerals, especially calcium and selenium. Residents use the weed as a main ingredient in Kai dip, Kai sweetmeat, and Kai crackers.



การเดินทาง Travel Information

จากตัวเมืองเชียงรายใช้เส้นทางเชียงราย – แม่สาย กม. ที่ ๓๖ เลี้ยวขวาไปตามทางหลวงหมายเลข ๑๑๒๙ ถึงสามแยกบายพาสก่อนเข้าเมืองเชียงแสนให้เลี้ยวขวาไปทางอำเภอเชียงของตรงไปอีก ๑๘ กม. ถึงตำบลบ้านแซว

Take the Chiang Rai-Mae Sai route from the city of Chiang Rai. At Km. 36, turn right along Highway No. 1129 up to the Bypass T-junction. Here, make a right turn and go straight ahead for 18 km until you reach Ban Saeo Sub-district.

GPS N20° 16.565' E100° 10.774'

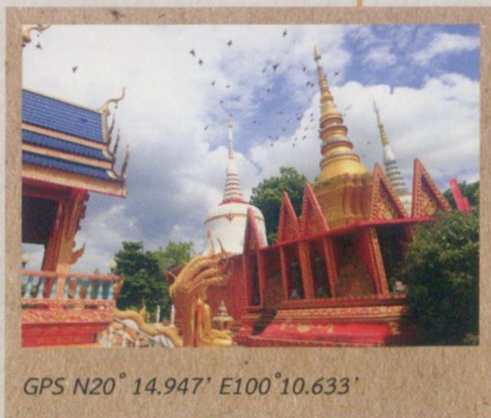
N

Wat Suan Dok
วัดสวนดอก
ชุมชนบ้านแซว
Ban Saeo
วัดพระธาตุหัวกว๊าน
Wat Phra That Hua Kwan
Chiang Rai
อำเภอเมืองเชียงราย
3
1016
1016
1129
1098
1209
1
1

แหล่งท่องเที่ยว ใกล้เคียง
Nearby Attractions

วัดพระธาตุหัวกว๊าน

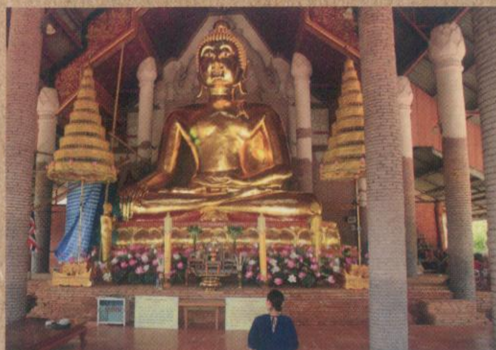
เดิมเป็นวัดร้าง สร้างขึ้นสมัยเชียงแสน ตั้งอยู่บนผืนแผ่นดินนครโบราณสุวรรณโคมคำติดกับแม่น้ำโขง พระพุทธศาสนาในสมัยนั้นรุ่งเรืองมากจนสิ้นยุคเชียงแสน พระธาตุก็เสื่อมโทรม ต่อมาเมื่อ พ.ศ ๒๕๔๖ มีพระภิกษุชื่อหลวงปู่จัน จนฺทโชโต ได้มาบูรณปฏิสังขรณ์ ภายในเก็บรักษาพระพุทธรูปโบราณในสมัยสุวรรณโคมคำไว้มากมาย



GPS N20° 14.947' E100° 10.633'

Wat Phra That Hua Kwan

A temple was built on the bank of the Mekong River in the Chiang Saen Era when Buddhism was at its peak in the area. At the end of this time, the temple was left in ruins. In 2003, a Buddhist monk named Venerable Chan Chandachoto came to renovate and re-construct the temple and the pagoda of the holy relics. Numerous ancient Buddha images of the Suwannakhomkham Era are kept inside the temple hall.



GPS N20° 17.840' E100° 10.366'

วัดสวนดอก

วัดโบราณที่ได้รับการบูรณะใหม่ มีร่องรอยวิหาร โบราณวัตถุ พระพุทธรูปเก่าปรากฏ สันนิษฐานว่าวัดนี้มีอายุเก่าแก่กว่าสมัยสุวรรณโคมคำ

Wat Suan Dok

This is an ancient temple that has been renovated. There are traces of the temple hall, artefacts, and old Buddha images. It is believed to date back to before the ancient Suwannakhom-kham Era.

สิ่งอำนวยความสะดวก
โฮมสเตย์ ที่พัก อาหาร ร้านจำหน่ายสินค้าที่ระลึก

Facilities
Home-stay services, food, and souvenir shops are available.

ฤดูกาลท่องเที่ยว ตลอดทั้งปี

Travel season: All year round.

ติดต่อชุมชนวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง เทศบาลตำบลบ้านแซว

Contact Sufficiency Economy Lifestyle Community Ban Saeo Municipality, Chiang Rai
โทร. (Tel.) +668 1952 7058, +668 6194 2647

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

For more information

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานเชียงราย
Tourism Authority of Thailand, Chiang Rai Office
โทร. (Tel.) +66 5371 7433, +66 5374 4674-5

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน Emergency Lines

- ตำรวจท่องเที่ยว Tourist Police
โทร. (Tel.) 1155
- ตำรวจทางหลวง Highway Police
โทร. (Tel.) 1193
- สถานีตำรวจภูธรจังหวัดเชียงราย
Chiang Rai Provincial Police Station
โทร. (Tel.) +66 5371 8118
- โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
Chiang Rai Prachanukroh Hospital
โทร. (Tel.) +66 5371 1300, +66 5391 0600

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
๑๖๐๐ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕๐ ๕๕๐๐ (อัตโนมัติ ๑๒๐ คู่สาย)
โทรสาร ๐ ๒๒๕๐ ๕๕๑๑ (อัตโนมัติ ๒ คู่สาย)
อีเมล: center@tat.or.th
เว็บไซต์: www.tourismthailand.org

Tourism Authority of Thailand
1600 Phetchaburi Road, Makkasan,
Ratchathewi, Bangkok 10400 Thailand
Tel.: +66 (2) 250 5500 (120 automatic lines)
Fax.: +66 (2) 250 5511 (2 automatic lines)
Email: center@tat.or.th
Website: www.tourismthailand.org

หลงรักประเทศไทย

amazing THAILAND
www.tourismthailand.org

